

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 813 Lokálne sústredenie L. Mara 42 – náhradný deň
Tréner	Matej Brestovský
Termín	1.9.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Brestovský	OPT	A
2	Oliver Lichvár	OPT	B
3	Tamara Brestovská	OPT	A
4	Zuzana Ursínyová	OPT	A
5	Lívia Holešová	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

1.9.2018

10:00-10:30 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

10:30-11:30 – teória a tréning na vode

11:30-15:30 – tréning na vode

15:30-16:00 – balenie lodí, zhodnotenie tréningu

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný techniku obratu proti vetru a po vetre, ďalej sme sa zameriavali na správny posed pri vyvažovaní. Najskôr sme si na brehu prebrali správnu techniku, ukázali sme si videá na ktorých sme analyzovali správnu a zlú techniku. Následne sme vyplávali na vodu a pracovali sme na odstraňovaní chyb. Na záver tréningu sme odjazdili 4 tréningové rozjazdy v dobrom východnom vetre.

Meteo podmienky:

Deň: 1.9.2018
Oblačnosť: polooblačno
Teplota: 26°C
Vietor: 4-5 m/s

V Bobrovci 2.9.2018

Matej Brestovský